COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO

Para solicitar piezas de repuesto, póngase en contacto con el establecimiento donde compró el equipo. Cuando si disponga a pedir piezas, por favor esté preparado con la siguiente información:

• El NÚMERO DE MODELO de la máquina (WEEVBE32410)

• El NOMBRE de la máquina (WEIDER® 110 banco inclinado)

• El NÚMERO DE SERIE de la máquina (vea la portada de éste manual)

• El NÚMERO de la(s) pieza(s) y la DESCRIPCIÓN de la(s) pieza(s) (vea la LISTA DE PIEZAS y el DIBUJO DE LAS PIEZAS en la página 7 de este manual).

WEIDER es una marca registrada de ICON Health & Fitness, Inc.

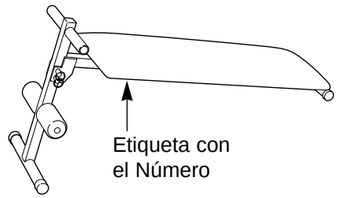
Parte Núm. 175472 R0501A

Empreso en China © 2001 ICON Health & Fitness, Inc.

WEIDER® 110

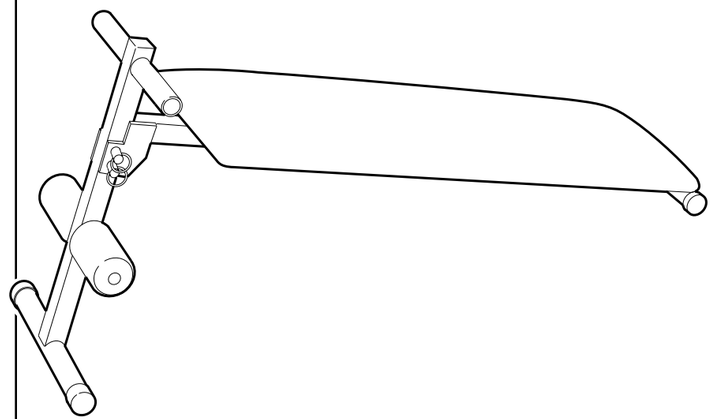
MANUAL DEL USUARIO

Núm. de Modelo WEEVBE32410
Núm. de Serie _____



¿PREGUNTAS?

Como fabricante, nosotros estamos cometidos a proveerle satisfacción completa a nuestro cliente. Si usted tiene preguntas, si faltan piezas o hay piezas dañadas, póngase en contacto con la tienda donde compró el equipo.



⚠ PRECAUCIÓN

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.

Página de internet

www.weiderfitness.com

CONTENIDO

PRECAUCIONES IMPORTANTES 2
ANTES DE COMENZAR 3
MONTAJE 3
CÓMO AJUSTAR EL BANCO INCLINADO 4
GUÍAS DE EJERCICIO 5
LISTA DE PIEZAS Y DIBUJO DE LAS PIEZAS 7
COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO . . . . . .Contraportada

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ AVISO: Para reducir el riesgo de lesiones a personas, lea las siguientes precauciones importantes e información antes de operar el banco inclinado.

1. **Antes de usar el banco inclinado, lea todas las instrucciones en este manual del usuario. Use el banco inclinado solamente como se describe en este manual.**

2. **Es la responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios del banco inclinado estén adecuadamente informados sobre todas las precauciones.**

3. **Este banco inclinado está diseñado para uso dentro del hogar solamente. No use este banco inclinado en ningún lugar comercial, de aquiler o institucional.**

4. **Coloque el banco inclinado en una superficie plana. Para proteger el piso o la alfombra de cualquier daño, coloque un tapete debajo de del banco inclinado.**

5. **Inspeccione y apriete todas las piezas cada vez que use el banco inclinado. Reemplace inmediatamente cualquier pieza que esté desgastada.**

6. **Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos lejos del banco inclinado en todo momento.**

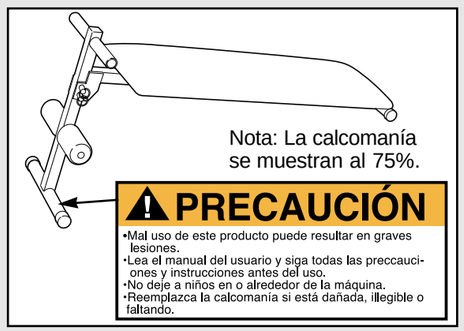
7. **Utilice siempre calzado de deporte.**

8. **Cuando use el respaldo, asegúrese que los pasadores estén completamente insertados y volteados a la posición para trancar.**

9. **El banco inclinado no se debe usar por personas que pesen más de 127 kg.**

10. **Si durante el ejercicio usted siente algún dolor o se marea, deténgase inmediatamente y descanse.**

11. **Localice la calcomanía indicada en la caminadora. Note que el texto en la calcomanía está en inglés. Saque la calcomanía que está en español, presione la calcomanías de tal manera que cubra la que está en inglés. Si no se incluye la calcomanía, o no es leíble, por favor póngase en contacto con el establecimiento donde compró el equipo. Aplique la calcomanía en el lugar que se muestra.**

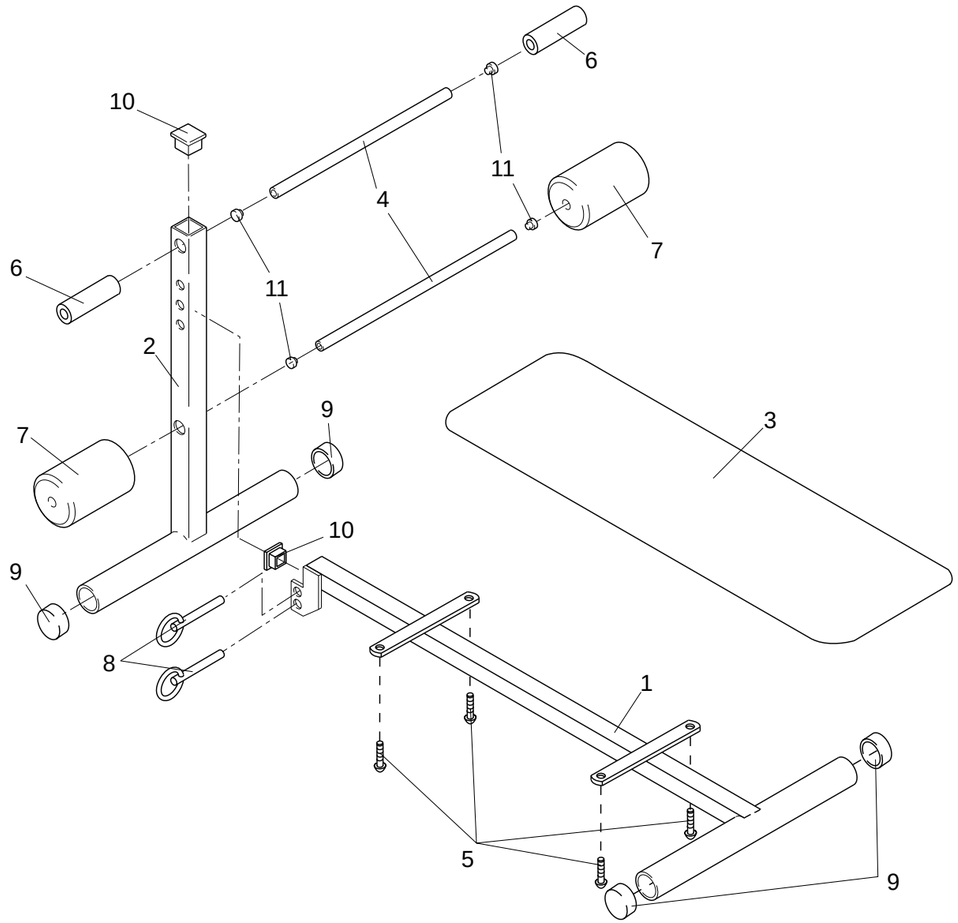

Nota: La calcomanía se muestran al 75%.
PRECAUCIÓN
•Mal uso de este producto puede resultar en graves lesiones.
•Lea el manual del usuario y siga todas las preccauciones y instrucciones antes del uso.
•No deje a niños en o alrededor de la máquina.
•Reemplazca la calcomanía si está dañada, illegible o faltando.

⚠ AVISO: Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud pre-existentes. Lea todas la instrucciones antes de usar. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños materiales sufridos por o a través del uso de este producto.

LISTA DE PIEZAS Y DIBUJO DE LAS PIEZAS–Núm. de Modelo WEEVBE32410

R0501A

Núm.	Ctd.	Descripción	Núm.	Ctd.	Descripción
1	1	Marco	8	2	Pasador
2	1	Pata de Ajuste	9	4	Tapa Interna Redonda de 2”
3	1	Respaldo	10	2	Tapa Interna Cuadrada de 2"
4	2	Barra Acolchonada de 1"	11	4	Tapa Redonda Interior de 1"
5	4	Tornillo de M6 x 17mm	#	1	Manual del Usuario
6	2	Almohadilla de Espuma Pequeña	#	1	Guía de Ejercicio
7	2	Almohadilla de Espuma Grande			



Nota: Este signo # indica una parte no ilustrada. Las características técnicas están sujetas a cambios sin previo aviso.

Las repeticiones en cada serie se debe desempeñar suavemente y sin pausa. La etapa de esfuerzo de cada repetición debe durar como la mitad del tiempo que la etapa del regreso. El respirar apropiadamente es importante. Exhale durante la etapa de esfuerzo de cada repetición e inhale durante la etapa de regreso. Nunca retenga la respiración!

Usted debe descansar por un período de tiempo pequeño después de cada serie. Los períodos de descanso ideal son:

- Descanse tres minutos después de cada serie para un entrenamiento para hacer músculo.
- Descanse un minuto después de cada serie para un entrenamiento para entonar.
- Descanse 30 segundos después de cada serie para un entrenamiento para perder peso.

Planee usar las primeras dos semanas familiarizándose con el equipo y aprendiendo la forma apropiada para cada ejercicio.

ENFRIAMIENTO

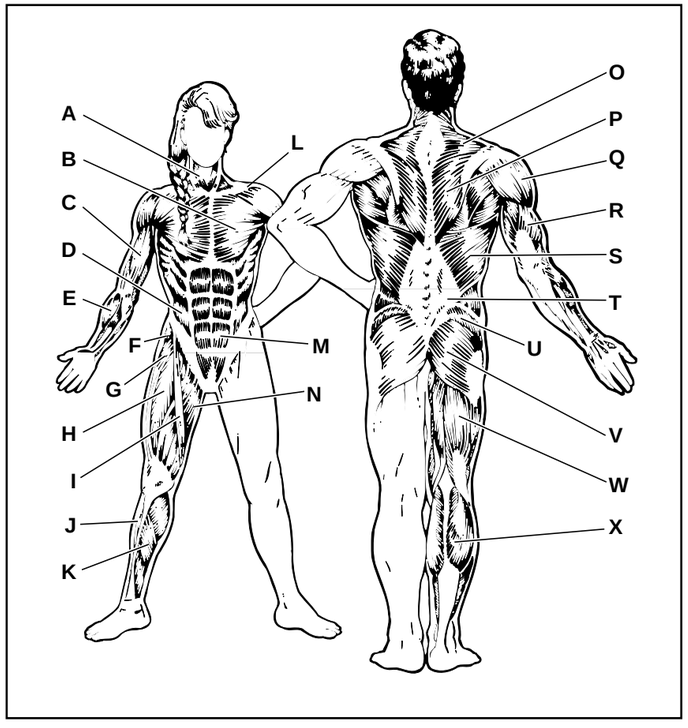
Termine cada entrenamiento con cinco o diez minutos de estiramiento. Incluya estiramientos para ambos brazos y piernas. Muévase lentamente mientras se estira, y mantengase quieto. Comience cada estiramiento gradualmente sin esfuerzo y alcance solo hasta que usted pueda sin forzarse. Estirarse al final de cada ejercicio es muy efectivo para incrementar flexibilidad.

MANTENGASE MOTIVADO

Para motivarse, lleve un registro de cada entrenamiento. Anote la fecha, los ejercicios desempeñados, la cantidad de pesas más el número de repeticiones y series completados. Registre su peso y las medidas de su cuerpo al final de cada mes. Recuerde, la llave del éxito es hacer del ejercicio una parte regular y placentera de cada uno de los días de su vida.

TABLA DE MUSCULOSOS

A. Esternomastoideo (cuello)
B. Pectoral Mayor (pecho)
C. Bíceps (parte de enfrente del brazo)
D. Oblícuos (cintura)
E. Braquioradiales (antebrazo)
F. Flexores de la Cadera (parte superior del muslo)
G. Abductor (parte externa del muslo)
H. Cuadríceps (parte frontal del muslo)
I. Sartorio (parte frontal del muslo)
J. Tibial Anterior (parte frontal de la pantorrilla)
K. Sóleo (Parte frontal de la pantorrilla)
L. Deltoideo Anterior (hombro)
M. Recto Abdominal (estómago)
N. Aductor (parte interna del muslo)
O. Trapecio (parte superior de la espalda)
P. Romboide (parte superior de la espalda)
Q. Deltoideo Posterior (hombro)
R. Tríceps (parte posterior del brazo)
S. Dorsal Ancho (parte media de la espalda)
T. Erector Espinal (parte baja de la espalda)
U. Glúteo Mediano (cadera)
V. Glúteo Mayor (asentaderas)
W. Bíceps Femoral (parte posterior de pierna)
X. Gastronemio (parte posterior de la pantorrilla)



ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar el innovado WEIDER® 110 banco inclinado. El WEIDER® 110 banco inclinado está diseñado para ayudarle a desarrollar sus músculos abdominales superiores e inferiores para darle un estómago firme y plano, en solo unos minutos al día.

Para su beneficio, lea cuidadosamente este manual antes de usar el WEIDER® 110 banco inclinado. Si hay preguntas, communíquese con el establecimiento donde compro su banco inclinado. Para ayudarnos a darle un mejor servicio, antes de llamar, por favor anote el número del modelo de la máquina y el número de serie. El número del modelo es WEEVBE32410. El número de serie se puede encontrar en una etiqueta pegada al banco inclinado (vea la portada de este manual del usuario).

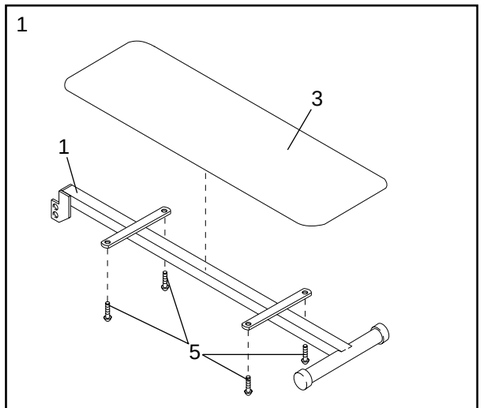
MONTAJE

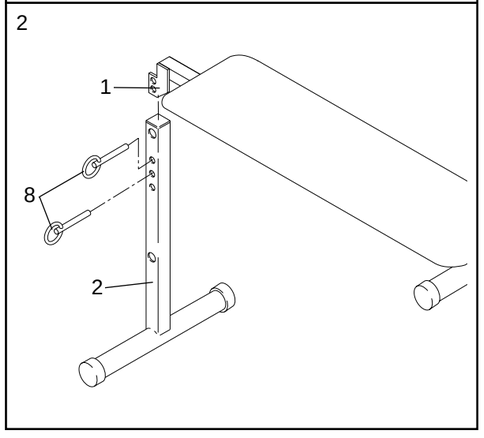
Coloque todas las piezas en un área despejada y retire los materiales de empaque; no deseche los materiales de empaque hasta que el montaje esté terminado. Lea cada paso de montaje antes de que usted empiece. A medida que ensamble el banco inclinado, asegúrese que todas las piezas estén orientadas como se muestra en los dibujos. **UN DESARMADOR DE CRUZ (NO INCLUIDO) SE REQUIERE POR EL MONTAJE.**

1. **Antes de empezar a ensamblar, asegúrese que ha leído y entendido la información de arriba.**

   Conecte el Respaldo (3) al Marco (1) con los quatro Tornillos de M6 x 17mm (5).

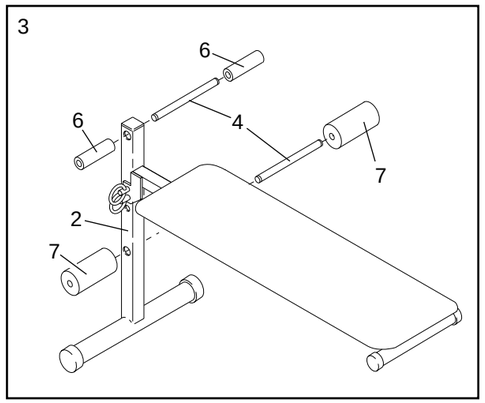
2. Alineé los orificios en el Marco (1) con los orificios indicados en la Pata de Ajuste (2). Conecte la Pata de Ajuste al Marco con los dos Pasadores (8).





3. Deslice la Barra Acolchonada de 1" (4) al orificio superior en la Pata de Ajuste (2). Deslice una Almohadilla de Espuma Pequeña (6) al extremo de la Barra Acolchonada.

   Deslice la Barra Acolchonada de 1" (4) al orificio inferior de la Pata de Ajuste (2). Deslice una Almohadilla de Espuma Grande (7) a cada extremo de la Barra Acolchona.



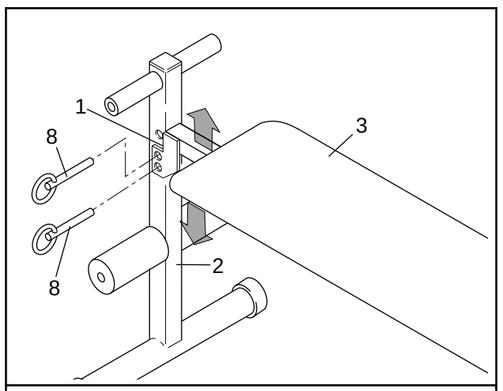
COMO AJUSTAR EL BANCO INCLINADO

Los pasos de abajo explican como el banco inclinado se puede ajustar y doblar para guardarlo. Refiérase a la guía de ejercicio para ver la manera correcta para cada ejercicio.

Revise y apriete todas las piezas cada vez que use el banco inclinado. Reemplace inmediatamente cualquier pieza que esté desgastada. El banco inclinado se puede limpiar con un trapo húmedo, y detergente no abrasivo. No use solventes.

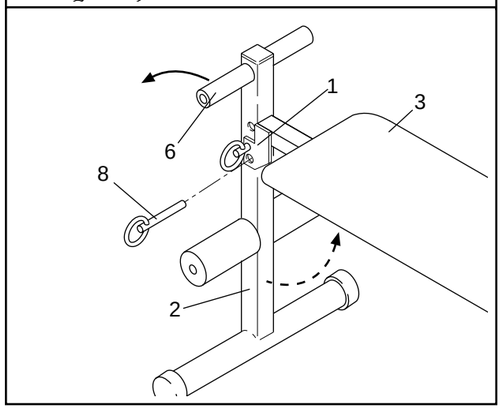
AJUSTANDO EL NIVEL DEL RESPALDO

Para ajustar el Respaldo (3), quite los dos Pasadores (8) del Marco (1) y la Pata de Ajuste (2). Alinee el orificio superior en el Marco con el orificio en el medio en la Pata de Ajuste. Vuelva a conectar la Pata de Ajuste al Marco con los Pasadores.



GUARDANDO LA TABLA INCLINADA

Para guardar la tabla inclinada, quite el Pasador inferior (8) del Marco (1) y la Pata de Ajuste (2). Empuje la Almohadilla de Espuma Pequeña (6) hacia delante para doblar la Pata de Ajuste debajo del Respaldo (3). Vuelva a insertar el Pasador dentro de la Pata de Ajuste para guardarla seguramente.



⚠ PRECAUCIÓN: Para prevenir que sus dedos se pellizquen, sostenga las Almohadillas de Espuma Pequeñas (6) mientras pliega la tabla inclinada.

GUÍAS DE EJERCICIO

LOS CUATRO TIPOS BÁSICOS DE EJERCICIOS

Constructor de Músculos
En función de incrementar el tamaño y la fuerza de sus músculos, usted puede forzar sus músculos a un alto porcentaje de su capacidad y progresivamente incrementar la intensidad de su ejercicio y así sus músculos continuamente se adaptarán y crecerán. Cada ejercicio individual puede ser diseñado con el nivel de intensidad apropiado de dos maneras:
- cambiando la cantidad de peso que se usa
- o cambiando el número de repeticiones o de series realizados. (Una ”repetición” es un ciclo completo de un ejercicio, como una sentadilla. Un “juego” es una serie de repeticiones realizadas consecutivamente.)

La cantidad apropiada de pesa para cada ejercicio depende individualmente del usuario. Es por su decisión calibrar sus límites. Seleccione la cantidad de pesa que usted piense es adecuada para usted. Empiece con 3 series de 8 repeticiones por cada ejercicio que realice. Descanse por tres minutos después de cada juego. Cuando usted pueda completar tres series de doce repeticiones sin dificultad, incremente la cantidad de peso.

Tono
Usted puede entonar sus músculos empujándolos a un porcentaje moderado de su capacidad. Seleccione una cantidad moderada de peso e incremente el número de repeticiones en cada juego. Complete tantos series de 15 o 20 repeticiones como sean posibles sin que lleguen a ser incómodos. Descanse por un minuto después de cada juego. Trabaje sus músculos completando más series en vez de usar una mayor cantidad de pesa.

Perder Peso
Para perder peso use una menor cantidad de peso e incremente el número de repeticiones en cada juego. Ejercite por 20 o 30 minutos, descansando por un máximo de 30 segundos entre los series.

Entrenar Con Variedad
Muchas personas desean completar un programa del buen estado físico bien balanceado, y entrenar con variedad es una manera eficaz para lograr esto. Un ejemplo de un programa bien balanceado es:
- Planear entrenamientos de pesas el Lunes, Miércoles, y Viernes.
- Planear 20 a 30 minutos de ejercicio aeróbico, como andando en bicicleta, corriendo o nadando el Martes y el Jueves.
- Descanse de ambos ejercicios de pesas y ejercicios aeróbicos por lo menos un día completo cada semana para darle a su cuerpo tiempo para regenerarse.

La combinación de ejercicio con pesas y ejercicio aeróbico puede remodelar y fortalecer su cuerpo más desarrollar su corazón y pulmones.

COMO PERSONALIZAR SU PROGRAMA DE EJERCICIO

Especificando la longitud del tiempo exacto para cada entrenamiento, tanto como el número de repeticiones o series para cada ejercicio, es un asunto muy individual. Es muy importante evitar sobre pasarse durante los primeros meses de su programa de ejercicio. Usted debe progresar a su propio paso y sea sensible a las necesidades de su cuerpo. Si usted experimenta dolor o mareos a cualquier hora mientras hace ejercicio pare inmediatamente y empiece a enfriarse. Encuentre qué está incorrecto antes de continuar. Recuerde que el descanso adecuado y la dieta apropiada son factores importantes en cualquier programa de ejercicio.

CALENTAMIENTO

Empiece cada entrenamiento con 5 o 10 minutos de estiramiento y ejercicio ligero para calentamiento. El calentamiento prepara su cuerpo para el ejercicio incrementando la circulación, llevando más oxígeno a los músculos y elevando la temperatura del cuerpo.

ENTRENAMIENTO

Cada entrenamiento debe incluir de 6 a 10 ejercicios diferentes. Seleccione ejercicios para cada grupo muscular mayor con énfasis en las áreas que usted quiera desarrollar al máximo. Para balancear y variar sus entrenamientos, varíe los ejercicios de entrenamiento en entrenamiento.

Programe sus entrenamientos a una hora durante el día que usted tiene el nivel de energía más altos. Cada entrenamiento debe seguir por lo menos un día de descanso. Una vez que usted encuentre un horario adecuado para usted, manténgalo.

FORMAS DE EJERCICIO

Usted ganará los beneficios más grandes del ejercicio al mantener la forma apropiada. Esto requiere moverse a través del alcance de moción completo para cada ejercicio y mover solamente las partes apropiadas del cuerpo. El hacer ejercicios de una manera sin control le dejará sintiéndose agotado. En el póster que acompaña este manual usted encontrará fotos mostrando la manera correcta para varios ejercicios, y una lista de los músculos afectados. Refiérase a la tabla de músculos en la página 6 para encontrar el nombre de los músculos.